

Module 5 du programme Pair-aidance sur le campus – Guide d’animation

Temps estimé pour terminer le module : 2 h au total (pauses comprises)		
Objectifs :	Ressources :	Matériel :
<p>Après cette séance, les participant-es seront en mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> de soutenir les pair-es aidé-es qui vivent des difficultés; d’orienter les pair-es aidé-es vers des ressources et des formes de soutien supplémentaires. 	<p>Guide d’animation Diapositives de la présentation PowerPoint Documents de référence : S. o.</p>	<p>En présentiel :</p> <p>Tableaux de conférence ou tableaux blancs et marqueurs Papier pour bannière, autocollants et marqueurs Objets sensoriels, cartons « Je passe », espace de détente</p> <p>En ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Webcaméra Outil de conférence virtuelle doté de : <ul style="list-style-type: none"> Salles de sous-groupe Sondages Tableau blanc <p>Activités du SGA :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Tour a ressource</i> (Visitez une ressource) Indiquez votre organisme <p>Ressources locales :</p> <ul style="list-style-type: none"> Formes de soutien et ressources supplémentaires en cas de crise
Plan de la séance :		
<ul style="list-style-type: none"> Accueil et brin de jasette (20 min) Situations de crise (30 min) Soutien local (10 min) Autodétermination (25 min) Conclusion et étapes suivantes (20 min) <p><i>Durée actuelle : 120 minutes (dont 5 minutes de pause)</i></p>		
Durée	Sujet / Références	Notes d’animation



Total :
20 minutes

Accueil / Présentation

(10 minutes)

Support visuel : Diapositive du plan de la séance

Matériel : objets sensoriels, matériel supplémentaire requis

Accueillez les participant-es dès leur arrivée, puis faites un rapide survol de ce que vous allez couvrir dans le cadre de cette séance. Intégrez les points clés suivants (et adaptez-les si nécessaire) :

Reconnaissance territoriale

- Rédigez votre reconnaissance territoriale personnalisée au préalable.
- Invitez les participant-es à enrichir cette dernière.

Plan de la séance

Cette séance vise à vous aider à :

- soutenir les pair-es aidé-es qui vivent des difficultés;
- orienter les pair-es aidé-es vers des ressources et des formes de soutien supplémentaires.

Pour y parvenir, nous examinerons des situations de crise et les options de soutien offertes localement, puis nous discuterons d'autodétermination dans ces situations.

*Expliquez pourquoi c'est important selon vous. (La pair-aidance n'a pas la solution à tout; il y aura des moments où les participant-es auront besoin de plus que ce que nous pouvons leur offrir. **PRINCIPE CLÉ** : notre tâche est de valider ce que vivent les pair-es aidé-es et de chercher à savoir comment nous pouvons le mieux les soutenir.)*

D'autres activités sont également offertes dans le SGA pour appuyer et approfondir notre discussion d'aujourd'hui.

En plus de partager des idées en groupe, nous approfondirons aussi nos réflexions de manière individuelle.

*Insistez sur les différentes manières de participer ou non : bougez si vous avez besoin de bouger, utilisez les cartons « Je passe » si vous ne souhaitez pas participer à une activité ou à une discussion, installez-vous dans l'espace de détente quand vous en ressentez le besoin et servez-vous des objets sensoriels si cela aide votre concentration. **Pour cette conversation en particulier, si vous avez besoin de faire une pause, faites-le.** En tant que paires aidantes et pairs aidants, nous devons être en mesure de parler de situations difficiles. Nous nous exercerons à le faire aujourd'hui!*



Activité brise-glace en binôme

(10 min)

Support visuel : Diapositive de l'activité

Matériel : S. o.

Demandez aux participante-s de discuter brièvement avec leur partenaire.

Pour cette brève discussion en binôme, donnez à votre partenaire un conseil pour reprendre le dessus ou se calmer quand elle ou il se sent dépassé-e. Quelle est votre stratégie de prédilection? Écrivez vos conseils et allez les coller sur le mur.

Donnez aux participant-es quelques minutes, puis demandez-leur d'afficher leurs idées pour que les autres puissent les voir.

Bilan :

Disposer de stratégies pour nous aider à gérer des situations stressantes par nous-mêmes est important, en particulier quand nous soutenons d'autres personnes. Il y a de très bonnes idées ici. Regardez si vous pouvez en intégrer une dans votre boîte à outils! Rappelez-vous que le fait de montrer l'exemple et de partager ces stratégies est un excellent moyen de donner de l'espoir et d'inspirer les personnes qui vous entourent!



Total :
40 minutes

**Situations de crise /
Présentation et discussion de
groupe**

15 minutes

Support visuel : Diapositive
sur les signes précurseurs

Ressource : S. o.

Expliquez le sujet et ce que vous allez aborder, ainsi que la manière dont vous allez le faire.

Nous allons dans un premier temps nous intéresser à certains signes précurseurs de situations de crise. Comme dans toutes nos conversations, vous n'avez **pas** besoin de divulguer d'informations personnelles. Par ailleurs, comme nous l'avons mentionné, vous aurez peut-être à raconter des expériences personnelles difficiles en tant que paires aidantes et pairs aidants, et le fait de vous exercer aujourd'hui peut vous aider à vous y préparer.

Nous passerons en revue certains concepts clés, puis nous nous intéresserons aux ressources disponibles pour soutenir tout le monde.

Nous allons également faire une pause après cette partie.

Tel que vu dans le module 3 où nous avons discuté de stratégies pour prendre soin de soi, il y a une différence entre ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin lorsque nous ressentons du stress, et lorsque nous sommes en détresse ou en crise.

Lorsque l'état de détresse s'aggrave, nous avons le sentiment de ne pas avoir le contrôle ou de ne pas être capables de faire face à une situation ou à nos émotions. Des pensées suicidaires ou d'automutilation peuvent se manifester pour échapper à ces émotions. À ce stade, il est important de demander du soutien.

Si quelqu'un, que ce soit vous-mêmes ou des pair-es aidé-es, emploie des mots ou partage des pensées qui laissent songer à du désespoir ou à la possibilité que des blessures soient infligées ou auto-infligées, l'important est que son ressenti soit validé et que son courage soit salué. Ensuite, nous discuterons des façons de collaborer pour trouver du soutien supplémentaire immédiatement.



Suite de la page précédente

Voici d'autres éléments à surveiller :

- Incapacité à accomplir des tâches courantes comme s'habiller, se brosser les dents, se laver, etc.;
- Évitement des situations sociales habituelles;
- Comportement impulsif, irresponsable ou agressif;
- Changements radicaux d'humeur ou d'habitudes de sommeil ou d'alimentation.

Quels sont les autres signes potentiels d'une personne en situation de crise?

Bilan :

Souvenez-vous qu'une situation de crise ne se manifeste pas de la même manière pour tout le monde.

Nous avons évoqué certains signes précurseurs précis, mais nous ne pouvons pas vraiment savoir de l'extérieur si une personne vit une crise. C'est pourquoi il est impératif de vérifier auprès d'elle et de lui demander directement comment elle va et de quel genre de soutien elle pourrait avoir besoin dans l'immédiat.



**Soutien en cas de crise /
Présentation et discussion de
groupe**

15 minutes

Support visuel : Diapositive
sur le soutien en cas de crise et
sur les scénarios des situations
de crise

Ressource : S. o.

Discutez de la manière de soutenir les pair-es aidé-es en crise.

Avant d'aborder les options de soutien offertes sur le campus et localement, voyons les principales étapes à suivre pour soutenir une personne en situation de crise :

Valider : remerciez la personne de vous avoir raconté ce qu'elle vit et de s'être montrée vulnérable et honnête par rapport à sa situation. C'est une première étape très importante! Remerciez-la pour sa confiance.
Racontez une expérience personnelle pour montrer toute l'importance de se confier.

Collaborer : Rassurez-la en lui disant que c'est à elle de décider des prochaines étapes et que vous aimeriez l'aider en fonction de ses besoins. Demandez-lui la permission de lui faire part des solutions possibles et des options de soutien supplémentaire dont elle peut bénéficier.

Soutenir : Accompagnez la personne pendant qu'elle accède à un soutien supplémentaire et vérifiez si elle a besoin d'autre chose. *Parlez des transferts d'appel assistés (qu'est-ce qui peut aider, si on prend le point de vue de l'étudiant-e?). (Regardez ensemble les contenus ou les options de soutien plutôt que de simplement remettre un dépliant.)*

Demandez aux participant-es de réfléchir et de répondre aux questions suivantes :

Quelles étapes du processus pourraient être difficiles pour la personne paire-aidante?

Que faut-il garder à l'esprit?

Appliquons cela à une situation donnée et voyons ce que cela donne :

Lisez à voix haute le scénario sur la diapositive :

Une personne que vous soutenez vous dit que les stratégies d'adaptation qui lui ont été fournies ne fonctionnent pas pour elle. Elle vous exprime que rien ne l'aidera à se sentir mieux et qu'elle ressent du désespoir. Vous lui demandez si elle a des pensées suicidaires, et elle vous répond que oui.



	<p>Suite de la page précédente</p>	<p>Comment vous y prendriez-vous pour valider ce que la personne ressent? <i>Remerciez la personne pour le courage, la vulnérabilité et l'honnêteté dont elle fait preuve en vous parlant de sa situation.</i> <i>Racontez-lui des expériences personnelles pour renforcer cette validation : « J'ai moi-même vécu ce genre de situation et je sais combien il peut être difficile d'en parler. Merci de l'avoir fait malgré tout et de me faire confiance. » (Insistez sur l'importance de valider l'expérience de la personne.)</i></p> <p>À quoi la collaboration pourrait-elle ressembler dans cette situation? <i>« Je vois que tu vis des choses très difficiles et j'aimerais faire équipe avec toi pour que tu reçoives du soutien supplémentaire. » Ensuite, discutez ensemble des solutions possibles et proposez des options : « À laquelle de ces ressources aimerais-tu avoir accès? Voudrais-tu que nous les appelions ensemble? Etc. »</i></p> <p>À quoi pourrait ressembler votre soutien à cette étape? <i>Accompagnez la personne jusqu'à ce qu'elle soit mise en contact avec du soutien supplémentaire (et même après, si possible).</i> <i>Continuez à la soutenir pendant qu'elle cherche du soutien. Donnez-lui des informations si elle en demande.</i></p>
	<p>Ressources locales / Discussion de groupe (10 min) Support visuel : S. o. Matériel : Tableau de conférence pour faire la liste des ressources locales</p>	<p><i>Passez en revue les ressources d'aide disponibles à l'échelle locale et discutez-en.</i></p> <p>Il existe un grand nombre de ressources et de services à l'échelle locale et sur Internet pouvant aider une personne en situation de crise. Essayons de faire la liste de ceux que nous connaissons.</p> <p><i>Remplissez le tableau de conférence et demandez aux participant-es de vous suggérer des ressources sur le campus, des ressources locales, ainsi que des services d'aide par téléphone ou en ligne.</i> <i>Communiquez toute information supplémentaire sur les ressources disponibles sur le campus ou à proximité.</i></p>
<p>Total : 5 minutes</p>	<p>Pause : faites jouer de la musique, invitez les gens à se lever et à bouger</p>	



Total :
25 minutes

**Autodétermination / Activité
en petits groupes**

(15 min)

Support visuel : Diapositive de
l'activité

Ressource : S. o.

Présentez l'activité et demandez aux participant-es de discuter de la façon dont elles et ils réagiraient aux scénarios ci-dessous. (Vous pouvez les adapter au besoin.)

Passons en revue quelques situations susceptibles de se présenter à vous. Dans vos sous-groupes, discutez de la manière dont vous gérez la situation, puis nous en discuterons tout le monde ensemble.

Scénario n° 1 :

Une personne ayant des problèmes de consommation vous dit qu'elle va à une « beuverie » en fin de semaine. Comment lui répondre tout en préservant la valeur de l'autodétermination?

Scénario n° 2 :

Une personne vous dit avoir pris des psychostimulants pour étudier et raconte que ça lui a été très utile pour ses examens. Elle se demande s'il est prudent de continuer à les prendre, alors elle vous demande votre avis.

Bilan

Discutez des approches possibles et des autres facteurs à prendre en compte, des limites à respecter et du moment où il convient de faire appel à des ressources ou formes de soutien supplémentaires.

Vous trouverez des suggestions de sujets et de questions à utiliser à la fin de ce document.



	<p>Principes d'autodétermination / Discussion de groupe</p> <p>(10 min)</p> <p>Support visuel : Diapositives sur l'autodétermination et la citation</p> <p>Ressource : S. o.</p>	<p><i>Poursuivez la discussion en abordant les principes clés de l'autodétermination.</i></p> <p>Discutons des principaux aspects de l'autodétermination et de ce que cette valeur représente dans un contexte de pair-aidance.</p> <p>L'autodétermination, c'est le respect de l'autonomie et du droit fondamental de chaque personne à faire ses propres choix pour se rétablir.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Privilégier l'autodétermination c'est respecter le fait que les personnes que nous aidons connaissent mieux que nous leur situation et leurs besoins. ● Donnez aux personnes les moyens de prendre leurs propres décisions de manière à assumer la responsabilité de leur rétablissement. ● Ne portez aucun jugement sur les décisions qu'elles prennent, afin de laisser la porte ouverte si elles souhaitent revenir nous voir pour demander du soutien supplémentaire.
<p>Total : 5 minutes</p>	<p>Pause</p>	



<p>Total : 20 minutes</p>	<p>Résumé / Présentation et discussion de groupe (10 min) Support visuel : Diapositive</p>	<p><i>Résumez les points clés de la discussion et mentionnez les ressources additionnelles disponibles.</i></p> <p>Aujourd'hui, nous avons travaillé sur la façon de reconnaître les moments où il convient de faire appel à du soutien supplémentaire pour soi-même ou pour les autres. Nous avons également revu certains principes clés de la pair-aide, comme respecter l'autodétermination et s'adapter à la situation de chaque personne.</p> <p>La séance d'aujourd'hui est aussi notre dernière! Les cinq dernières séances nous ont permis de nous pencher sur toutes les manières d'accompagner les autres et de créer un espace propice à l'échange et au soutien mutuels.</p> <p><i>Faites savoir aux membres du groupe que vous avez apprécié leur participation et faites-leur partager quelques impressions sur la formation (les sujets qui ont suscité de l'intérêt, les questions qui restent en suspens).</i></p> <p>Pour terminer le programme, vous devez remettre au moins un enregistrement d'une conversation de pair-aide et rédiger une réflexion de synthèse.</p> <p><i>Donnez des précisions sur les activités autogérées complémentaires dans le SGA.</i></p>
	<p>Fin de la séance et célébration / Activité de groupe (10 min) Support visuel : S. o. Matériel : Un tableau de conférence pour chaque participant-e, papillons adhésifs et marqueurs</p>	<p><i>Terminez la séance avec une dernière activité :</i></p> <p>Célébrons le travail que nous avons accompli ensemble avec quelques félicitations et bons mots!</p> <p>Quelles sont les choses que vous avez appréciées des autres participantes et participants? Notez les gestes et comportements que vous avez appréciés pendant notre temps ensemble. Pour chaque personne dans le groupe, écrivez une idée sur un papillon adhésif (<i>Post-it</i>) et allez le coller sur le tableau de conférence de la personne correspondante.</p> <p>Assurez-vous que chaque personne reçoive des félicitations en écrivant quelque chose pour chacune d'entre elles.</p> <p><i>Invitez chaque personne à ramener sa feuille à la maison!</i></p>



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Réponses proposées pour l'autodétermination :

Scénario n° 1 : *Une personne ayant des problèmes de consommation de substances vous dit qu'elle va à une « beuverie » en fin de semaine.*

Suggestions de réponses : Posez des questions pour comprendre l'état d'esprit de la personne. Exemple : « Tu m'as dit auparavant avoir une relation difficile avec les substances. Penses-tu que ta participation à cette fête pourrait poser problème et être un déclencheur pour toi? » Si la personne dit non, passez à autre chose.

Les paires aidantes et pairs aidants pourraient également se confier. Exemple : « Mon rapport à l'alcool est délicat et je trouverais ce genre de situation vraiment difficile à gérer... Est-ce que c'est pareil pour toi? ». Si la personne dit non, passez à autre chose.

Scénario n° 2 : *Une personne vous dit avoir pris des psychostimulants pour étudier et raconte que ça lui a été très utile pour ses examens. Elle se demande s'il est prudent de continuer à les prendre, alors elle vous demande votre avis.*

Suggestions de réponses : Les réponses à cette question varieront selon vos expériences personnelles avec les psychostimulants.

Fixez des limites en fonction de votre expérience et de votre expertise. Exemple : « Parler de l'innocuité de certaines substances ne fait pas partie de mon rôle. Si tu le souhaites, je me ferais un plaisir de te mettre en contact avec le centre de santé du campus à ce propos. »

Les paires aidantes et pairs aidants peuvent également aider la personne à clarifier son ressenti. Exemple : « Tu as dit que tu les trouvais très utiles; qu'est-ce qui te pousse à te demander si tu dois continuer à les prendre ou non? Qu'est-ce qui t'inquiète ou ne t'inquiète pas? »